

SAÚDE SEXUAL

Uma boa alimentação pode melhorar seu desempenho



“

Dizem por aí que saber não ocupa espaço. Seguindo este ditado, a Rádio Globo Barra de São Francisco, através de seu projeto, o Clube do Ouvinte, mostrando-se preocupada com a saúde e o bem-estar de todos, busca oferecer um conjunto de cartilhas que tem como objetivo levar conhecimentos e curiosidades que podem trazer benefícios para a sua saúde. Esta é uma boa oportunidade de conhecimento e leitura. Aproveite!

”



PARTICIPE!

FONE: (27) 3756 2779

RADIO SÃO FRANCISCO
7 4 7 0 AM
BARRA DE SÃO FRANCISCO

RADIO GLOBO
7 4 7 0 AM
BARRA DE SÃO FRANCISCO

A VIDA SEXUAL

consumidos regularmente melhoram

ALIMENTOS COMUNS

Uma boa noite de sexo pode começar com um bom jantar. Ok, “grande novidade”, você pode dizer. Mas não estamos falando apenas de um jantar romântico à luz de velas, mas sim dos próprios ingredientes do prato. Consumir regularmente alguns alimentos especiais podem aumentar a vontade, melhorar o desempenho e intensificar o prazer na cama, garantem os nutricionistas.

Na verdade, não existem alimentos comprovadamente “afrodisíacos” - ou seja, alimentos que tenham efeito direto e imediato na potência e no prazer. Mas existem alguns ingredientes que têm efeitos que ajudam as relações sexuais.

“Existem alimentos que aumentam a circulação sanguínea e por consequência alteram o ritmo cardíaco. Outros atuam na produção da serotonina e de neurotransmissores, que estão diretamente relacionados à sensação de bem estar. E existem também os que auxiliam na fisiologia, melhorando a produção dos hormônios sexuais”, explica a nutricionista Elizabete de Paola, da consultoria Vital Nutri, de São Paulo.



Uma boa noite de sexo pode começar com um bom jantar. Ok, “grande novidade”, você pode dizer. Mas não estamos falando apenas de um jantar romântico à luz de velas, mas sim dos próprios ingredientes do prato. Consumir regularmente alguns alimentos especiais podem aumentar a vontade, melhorar o desempenho e intensificar o prazer na cama, garantem os nutricionistas.

Na verdade, não existem alimentos comprovadamente “afrodisíacos” - ou seja, alimentos que tenham efeito direto e imediato na potência e no prazer. Mas existem alguns ingredientes que têm efeitos que ajudam as relações sexuais.

“Existem alimentos que aumentam a circulação sanguínea e por consequência alteram o ritmo cardíaco. Outros atuam na produção da serotonina e de neurotransmissores, que estão diretamente relacionados à sensação de bem estar. E existem também os que auxiliam na fisiologia, melhorando a produção dos hormônios sexuais”, explica a nutricionista Elizabete de Paola, da consultoria Vital Nutri, de São Paulo.

A colega de Elizabete, Patrícia Soares, dá alguns exemplos. “Melancia, morango e todas as frutas vermelhas são ricas em minerais e vitaminas e estão envolvidas na questão do fluxo sanguíneo e da saúde cardiovascular. Além delas, temos as sementes e os grãos, que são ricos em gorduras e estão também ligados a essa questão cardiovascular”, conta Patrícia.

“Micronutrientes como selênio e zinco ajudam nas secreções e lubrificações, e na formação dos hormônios sexuais. Gengibre e pimentam melhoram a temperatura corporal. E o pó de guaraná é um estimulante”, explica a nutricionista.

CONFIRA O QUADRO com os alimentos e ervas que AJUDAM NO SEXO:

Alimentos Afrodisíacos		
Alimentos	Nutrientes	Efeito
Chocolate	Arginina	Ajuda a manter a ereção
	Tirosina	Estimula a sensação de prazer
Ostras Carne de Boi Assada Semente Abóbora Amendoim Castanha-do-pará	Zinco	Aumentam a libido. Melhoram a produção dos hormônios sexuais



Alimentos	Nutrientes	Efeito
Castanha-do-pará	Selênio	Melhora o desempenho sexual e aumenta a fertilidade
Banana	Vitaminas do Complexo B Triptofano	Aumenta a produção dos hormônios sexuais mantém o bom humor e aumenta a confiança
Mel	Vitaminas do Complexo B Boro	Estimula a produção dos hormônios sexuais Auxilia na metabolização do hormônio feminino
Laranja Morango Maracujá	Vitamina C	Combatem o cansaço e estimulam o bom desempenho sexual
Semente de Girassol Castanha-do-pará Amendoim	Vitamina E Triptofano	Melhoram a fertilidade Mantém o bom humor e aumenta a autoconfiança



Alimentos	Nutrientes	Efeito
Leite e derivados	Cálcio	Ajuda a contração muscular Produz o hormônio do prazer

Alimentos Afrodisíacos

Ervas	Efeitos afrodisíacos
Manjeriço Pimenta Gengibre Guaraná em pó	Aumenta a circulação sanguínea
Sementes seca de coentro	Causam euforia em mulheres
Açafrão Alcaçuz	Aumenta a circulação sanguínea
Hortelão e Alecrim	Melhoram o humor e a sensação de prazer



PATROCÍNIO:

A NUTRIGÁS LANÇOU A CHAMA.

E o desenvolvimento de Barra de São Francisco está chelo de gás!



PATROCÍNIO:



Fundação
Enivaldo dos Anjos